

Para compartir en familia ¡Llévesela a su casa!
Edición mensual | Agosto 2011



Red Salud UC®
Facultad de Medicina



Riesgo cardiovascular en hombres y mujeres:

Diferencias que pueden salvar vidas

Los beneficios de una dieta cardioprotectora

Cuidar tu corazón y a la vez comer rico, es más simple de lo que crees. Se trata de elegir bien los alimentos y cocinarlos de forma más sana. Integra el olivo como aceite principal. Un buen dato es agregarlo al final de las preparaciones, para que esté lo más crudo posible. Las frituras tienen que ser ligeras, aunque es mejor si las cambias por cocciones al vapor.

Prefiere frutas ricas en fibra (manzanas, peras, plátanos y mandarinas) y hortalizas altas en potasio y hierro (espinaca, acelga, puerro y pimentones con cáscara). Como colación, las almendras son excelentes. Te aportarán vitamina E y ayudarán a disminuir tu colesterol. Al mismo tiempo, bajarán tu ansiedad y saciarán tu apetito. También debes consumir cereales y masas integrales. Pero ojo con el pan que elijas. Fíjate bien en su porcentaje de semillas y fibra, y no sólo en su color tostado. Cambia las carnes rojas y de cerdo, por



Colaboración: Carlo von Mülenbrock, Manager Gastronómico Clínica UC San Carlos de Apoquindo.

aves y pescados. En Chile consumimos 3 grs. diarios de pescado, cuando deberían ser 20. Otra opción son los atunes enlatados en agua.

Para condimentar, reduce la sal. Las hierbas aromáticas como el perejil, el cilantro, las hojas de apio, el romero, el tomillo y el laurel, son aliños que puedes usar sin restricción. Porque no por estar en esta dieta, vamos a dejar de comer entretenido.



Red Salud UC recomienda



“El consumo de pescados tiene un gran poder cardioprotector. Estos poseen aceites esenciales, Omega 3 y Omega 6, que nosotros no producimos y que nuestro organismo necesita. La fuente principal de esta grasa saludable son los pescados azules -salmón, jurel, atún, sardina-, por lo que es muy recomendable comerlos dos o tres veces por semana. Esto hará que disminuya el colesterol malo y aumente el bueno, y de esa forma cuidemos nuestro corazón”. **Valentina Uauy, nutricionista equipo Nutri Gourmet, Clínica UC San Carlos de Apoquindo.**

Receta del mes:

Paella de cebada

(6 personas, 225 calorías)

Ingredientes:

- 200 grs. de perlas de cebada
- 100 grs. de cebolla picada fina
- 500 grs. de salmón en cubitos
- 1 tarro grande surtido de mariscos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de merquén
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 2 tomates picados en cubitos
- Perejil y ciboulette picados
- Sal de cebolla
- Pimienta
- Opcional: 1 taza de vino blanco para cocer la cebolla

Preparación:

1. En una olla dora lentamente la cebolla sin aceite. Agrega el ajo, la cúrcuma y el merquén. Condimenta con sal de cebolla y pimienta.
2. Añade el aceite de oliva, la cebada y el caldo de pollo. Adiciona más caldo si fuera necesario, lo importante es que la paella no se seque y no se pegue a la olla.
3. Deja cocer hasta que la cebada esté blanda. Finalmente agrega los mariscos, el tomate y las hierbas picadas.

Sirve caliente y decora con ciboulette picado.